

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/6/16	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			エアロビヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	
櫛爪	櫛爪			竹内	竹内	馬道		櫛爪	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	
青中養人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		ホットピラティス (60分)	
馬道	櫛爪			竹内	櫛爪	吉田		竹内	
14:00 ~ 15:00				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
リンパデトックスヨガ (60分)				美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	青中養人ヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		スタンダード60 (60分)	
櫛爪				吉田	竹内	吉田		櫛爪	
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
					ホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
					竹内	馬道			
					17:30 ~ 18:30				
					リンパデトックスヨガ (60分)				
					櫛爪				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	青盤端正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)					はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
馬道	吉田	馬道	櫛爪					竹内	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00				19:15 ~ 20:15	
ホットピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)					青盤端正ヨガ (60分)	
竹内	吉田	櫛爪	吉田					馬道	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 21:45	
肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)					Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
竹内	竹内	馬道	櫛爪					馬道	

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/6/16	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
スタンダード60 (60分)			スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	青中養人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		
櫛爪			櫛爪	吉田	竹内	馬道	吉田		
12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	
眠れる体に整えるヨガ (60分)			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	青盤端正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アドバンス90 (会員様限定)(90分)		
櫛爪			吉田	馬道	馬道	馬道	竹内		
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	
エアロビヨガ (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
竹内			櫛爪	吉田	竹内	白井	白井		
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
					スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
					白井	馬道			
					17:30 ~ 18:30				
					アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				
					馬道				
					17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30			
					ピラティス ブートキャンプ (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
					吉田	馬道	吉田		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					19:15 ~ 20:15	
お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード60 (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)					免疫セラピーヨガ (60分)	
馬道	竹内	白井						馬道	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	ホットピラティス (60分)	青中養人ヨガ (60分)						セラピーセミナー (60分)	
吉田	竹内	馬道						櫛爪	

定休日

olve アルプラザ小杉店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール 2025/6/16 更新							
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15
	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	ピラティス ブーリャンプ (45分)	
	吉田	吉田		白井	馬道	馬道	
	12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:15
	スタンダード60 (60分)	アサナ解説 【開脚前屈】	二の脚引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	アサナ解説 【ハイランジ】	アサナ解説 【ハイランジ】	
	白井	馬道	横爪	白井	吉田	吉田	
	14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15	13:50 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00	セルトル美脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	
	ホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アサナ解説 【開脚前屈】	二の脚引き締めヨガ (60分)	馬道	吉田	
	竹内	馬道	馬道	横爪	馬道	吉田	
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
		二の脚引き締めヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
		横爪	馬道	馬道	白井		
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30		
		ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (全員体験対応) (60分)	
		馬道	馬道	横爪	吉田	竹内	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
お腹引き締めヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (全員体験対応) (60分)	
馬道	馬道	横爪			吉田	竹内	
19:05 ~ 19:15	19:05 ~ 19:15				19:05 ~ 19:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
アサナ解説 【開脚前屈】	アサナ解説 【ナタラジーヤーサナ】				アサナ解説 【ダウンドック】	二の脚引き締めヨガ (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】
馬道	横爪				竹内	横爪	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	20:50 ~ 21:00	20:50 ~ 21:00
ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				プロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	ホットピラティス (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】
馬道	横爪				竹内	竹内	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
はじめてのパワーヨガ (全員体験対応) (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)				美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)
竹内	横爪				吉田	横爪	竹内

olve アルプラザ小杉店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール 2025/6/16 更新							
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
	馬道	白井	竹内	吉田	馬道		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	はじめてのパワーヨガ (全員体験対応) (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
	竹内	横爪	横爪	吉田	馬道		
	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	13:50 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	ピラティス ブーリャンプ (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】	二の脚引き締めヨガ (60分)	横爪		
	馬道	吉田	竹内	横爪			
		15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	吉田		
		吉田	竹内	吉田	馬道		
		17:20 ~ 17:30	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	17:20 ~ 17:30		
		アサナ解説 【ナタラジーヤーサナ】	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	アサナ解説 【ナタラジーヤーサナ】		
		横爪	白井	白井	横爪		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		二の脚引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	背中奥人ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		
		横爪	横爪	竹内	横爪		
	19:05 ~ 19:15				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	アサナ解説 【ハイランジ】				ホットピラティス (60分)	背中奥人ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
	吉田				竹内	竹内	
	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
	子宮温活ヨガ (60分)				スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
	吉田				馬道	白井	
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	スタンダード60 (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
	横爪				横爪	吉田	白井

定休日